



Activiteit 3: Leren omgaan met zorgen

Hier is een gedicht over Tom en Pepper. Denk na over wat ze samen deden om hun angsten te overwinnen, en onderstreep deze dingen.

Aan het einde van een lange en drukke schooldag willen Tom en Pepper rusten en spelen. Maar vandaag voelen ze zich bang en verdrietig vanwege de zorgen die elk van hen had.

Pepper is bang om te gaan zwemmen. Hij staat aan de kant, bang om erin te springen. Moet hij dapper zijn en het proberen? Wordt hij nat of blijft hij droog?

Tom moet een spreekbeurt houden voor zijn klasgenoten. Hij moet kalm blijven en zijn angsten onder ogen zien. Zijn klasgenoten houden ook een spreekbeurt. Dit helpt hem om zijn gedachten te veranderen.

Tom en Pepper besluiten dat ze het gaan doen. Maar ze hebben een plan hiervoor nodig. Ze zullen hun angsten stap voor stap onder ogen zien.

Ze helpen elkaar om een kans te wagen. Ze moedigen elkaar aan. Ze zeggen: 'We kunnen het. We kunnen het proberen!' En daar gaan ze, het zelfverzekerde paar.



Praat samen over het gedicht.

Wat hebben ze gedaan om hun angsten te overwinnen?



Cool down activiteit

ONTSPAN EN VOEL JE GOED

Adem diep en langzaam in door je neus. Stel je voor dat je rustige en gelukkige gevoelens inademt.

Adem dan langzaam uit door je mond. Stel je voor dat je al je bezorgde of verdrietige gevoelens wegblaast in een wolk die van je weg drijft.

Herhaal dit 5 keer, en probeer telkens dieper en langzamer te ademen.

Sluit je ogen en stel je je favoriete plek voor.

Wat zie je, hoor je, voel je en ruik op je favoriete plek?

Denk na en deel je gedachten

Bespreek het met vrienden en familie:

Hoe blijf je actief: Fietsen, rennen, spelen of een hond uitlaten met familie, dansen, skaten, voetballen, knutselen, wandelen door de natuur, huppelen, in bomen klimmen en zwemmen.

Hoe gezond te eten: Groenten, fruit, water en volkoren brood.

Hoe kun je goed slapen: Laat telefoons, ipads, laptops buiten de slaapkamers.



Lucy houdt van zwemmen

COOL DOWN ACTIVITEIT

Diep, langzaam ademen verlaagt je hartslag en kalmeert je. Het aanspannen en ontspannen van je spieren kan je helpen je bewust te worden van hoe je lichaam voelt als je gestrest bent en hoe het voelt als je ontspannen bent. Door je spieren aan te spannen en te ontspannen kun je je gelukkiger en rustiger voelen. Zo kun je aandacht geven aan wat belangrijk is.

Probeer bij deze ontspanningsoefening al je vijf zintuigen te gebruiken. Veel atleten gebruiken ontspanning om aan een wedstrijd te beginnen. Je kunt proberen wat zij doen:

- 1.** Sluit, indien mogelijk, je ogen en let op. Word je bewust van je ademhaling. Voel de lucht in en uit je longen bewegen. Adem nu 10 keer langzaam in door je neus en uit door je mond. Zorg ervoor dat je langzaam uitademt, alsof je een kaars uitblaast.

Stel je bij het inademen gelukkige en ontspannen gevoelens voor die helemaal naar je voeten en handen gaan. Probeer je bij het uitademen voor te stellen dat al je zorgen, boosheid en verdrietige gevoelens uit je lichaam stromen.

- 2.** Span nu langzaam, bij het tellen van '10', alle spieren in je lichaam aan. Bij '1' zijn je spieren slechts een klein beetje gespannen en tegen de tijd dat je bij '10' bent, zijn ze zo gespannen mogelijk. Houd dit vijf seconden vast.

- 3.** Na vijf seconden kun je alle spanning loslaten. Laat je je lichaam helemaal ontspannen. Let op de verschillende gevoelens van je spieren als ze gespannen zijn en als ze ontspannen zijn.

Schud zachtjes met je benen en dan met je armen. Beweeg je hoofd langzaam van de ene naar de andere kant. Voel hoe de spanning je lichaam verlaat. Nu zou je je veel lossen en meer ontspannen moeten voelen.

- 4.** Houd je ogen gesloten en adem langzaam in. Stel je voor dat je op je meest fijne plek in de hele wereld bent.
 - Waar ben je?
 - Wat zie je?
 - Wat ruik je?
 - Wat hoor je?
 - Wat voel je op je huid?

- 5.** Geniet ervan hoe kalm en volledig ontspannen je je voelt op deze speciale plek. Neem de tijd om dit gevoel te voelen. Als je klaar bent, open je langzaam je ogen en ga je verder met waar je mee bezig was.

Leerdoelen:

Deze sessie zullen we oefenen aandacht te geven aan onze 5 zintuigen: zicht, geluid, smaak, tast en reuk. We moeten rustig aan doen en de tijd nemen om met onze 5 zintuigen aandacht te schenken aan alles om ons heen.

Geleerde vaardigheden:

Aan het einde van de sessie zul je:

- Leren de tijd te nemen om aandachtig te kijken naar wat er gebeurt.
- De wereld om ons heen begrijpen via onze 5 zintuigen (zicht, geluid, tast, smaak, gehoor).
- Begrijpen dat we soms moeten vertragen en zorgvuldig aandacht moeten besteden aan wat onze 5 zintuigen ons vertellen.
- Neem elke dag een beetje tijd om aandacht te besteden aan elk moment in je leven.

Ali raakt zijn gezicht zachtjes en langzaam aan.





Hoe kunnen we leren aandacht te geven aan wat onze 5 zintuigen ons vertellen?

- Vertraag regelmatig en neem de tijd om rustig je eten te kauwen, zodat je aandacht hebt voor de smaak, de aanraking, de geur, het zicht en de geluiden.

Wat is bewustzijn en mindfulness?

- Bewust en opmerkzaam worden, betekent proberen te begrijpen wat er in een bepaalde situatie om ons heen gebeurt.

Yuki let op de smaak.





Onderwerp van vandaag

OPLETTEN

Aandacht geven aan wat er in het hier en nu gebeurt.

We moeten ons concentreren op wat we kunnen leren van onze 5 zintuigen. Onze zintuigen geven ons informatie over onze omgeving:

- **ZIEN** in de kamer (bijv. voorwerpen, kleuren, mensen).
- **HOREN** (bv. praten, muziek, auto's, zoemen).
- **VOELEN** op onze huid (bijv. hobbelig of glad, warm of koud).
- **GEUREN** (bv. regen, voedsel).
- **SMAAK** in onze mond (zoet, zuur, zout).

Goed opletten helpt ons bewustzijn te ontwikkelen. Door ons meer bewust te worden van onze 5 zintuigen raken we meer verbonden met wat er om ons heen is. Door te vertragen voelen we ons zelfverzekerder en gelukkiger.

Rita geniet van het verse gras op haar huid.





DOEL: **Leer Chilli de bal te
apporteren**

Gooi de bal in de lucht

Chilli springt op en vangt de bal in zijn mond en brengt hem terug.

Gooi de bal in de zee

Chilli zwemt naar de bal en brengt hem terug.

Gooi de bal ver weg.

Chilli rent naar de bal en brengt hem terug.

Gooi de bal in de buurt

Chilli rent naar de bal en brengt hem terug.

Stuiter de bal bij Chilli

Chilli zal de bal volgen.





DOEL: Spreken voor de klas

5

4

3

2

1

Lees voor de spiegel

Activiteit 2: Een stappenplan maken

Josh heeft angst om voor de klas te spreken. Laten we samen een stappenplan bedenken waarmee hij zijn angst kan overwinnen. Vul het stappenplan in.

Stap voor stap oefenen maakt het makkelijker.



BOOSTER SESSIE 1: LATEN WE TERUGKIJKEN

Opwarmingsactiviteit

Activiteit 1: In mijn leven

Activiteit 2: Bijwerken van het stappenplan

Activiteit 3: Vooruitplannen



Booster sessie 1

Je positieve ervaring van deze week:

Deel iets vrolijks met de wat je deze week is overkomen.

Vergeet niet om eerst jezelf voor te stellen!

'Hallo, mijn naam is _____ en mijn positieve ervaring was _____'

Jouw dankbaarheidservaring van deze week:

Denk nu aan iets waar je dankbaar voor bent, zoals iets samen te hebben gedaan met iemand.

Behulpzaam zijn:

Het is belangrijk te weten dat we keuzes kunnen maken om behulpzaam te zijn voor andere mensen en dieren. Deel een moment dat je ervoor koos behulpzaam te zijn voor iemand.

**Lucy leest haar VRIENDEN boek.
Het helpt haar herinneren hoe ze
dapper kan zijn, en helpende gedachten te denken.**



Ik verander niet helpende in helpende gedachten om me zelfverzekerd te voelen.



HERHALEN

Welkom terug! Het is een tijdje geleden dat we voor het laatst een VRIENDEN bijeenkomst hadden.

Heb je de vaardigheden die we hebben geleerd al geoefend?

In deze les bekijken we de inhoud en de vaardigheden die we tijdens het programma hebben geleerd. Oefening baart kunst!

Weet je nog waar elke letter voor staat?

V - Voel je gevoelens

R - Rust en ontspan

I - Ik kan het proberen

E - Een plan van aanpak

N - Naasten

D - Doe je oefeningen

EN - En ontspan





Activiteit 1: Mijn leven de laatste tijd

Soms gaan de dingen niet zoals we gepland hebben, zelfs als we ons best doen. Daarom nemen we de stappen van het VRIENDEN-programma nog eens door, zodat we onszelf kunnen herinneren aan wat we hebben geleerd.

Voordat we verdergaan, kunt je denken aan de dingen die in je leven zijn gebeurd sinds de laatste sessie?

Met welke uitdagingen had je te maken?



Wat zijn enkele leuke en fijne ervaringen die je je kunt herinneren?

Waar kijk je het meest naar uit in de toekomst?



HERZIE JE PLAN:

Welke helpende 'groene' gedachten of niet-helpende 'rode' gedachten die had je?

"Duim omhoog" en "duim omlaag" acties:

Wat was het beste en het minst handige aan deze oplossing?

Wat zou je de volgende keer anders kunnen doen?



JE STAPPENPLAN

De tweede activiteit van deze week is het beklimmen van de volgende trede van je stappenplan. Misschien kan je deze week zelfs wel twee stappen zetten!

Als je de eerste stap van vorige week nog niet hebt beklommen, kan je die opdelen in nog kleinere stappen die je elke week gemakkelijker kunt zetten. Vergeet niet je VRIENDEN vaardigheden te gebruiken om je te helpen, zoals ontspanningsvaardigheden en helpende gedachten.



**Onze familie heeft onze dieren
geadopteerd uit een asiel.**



Bladwijzer

Maak je eigen bladwijzer geïnspireerd op het VRIENDENprogramma. Wees creatief met kleuren en materialen.

Thuisactiviteit

Herlees de VRIENDEN stappen in sessie 9, activiteit 3. Deze zijn erg belangrijk en het zou geweldig zijn als je ze hebt onthouden.

Vergeet niet door te gaan met je stappenplan.

Denk aan de V.R.I.E.N.D.E.N. vaardigheden.

V OEL JE GEVOELENS

R UST EN ONTSPAN

I K KAN HET PROBEREN

E EN PLAN VAN ANPAAK

N AASTEN

D OE JE OEFENINGEN

EN ONTSPAN